

4. Song

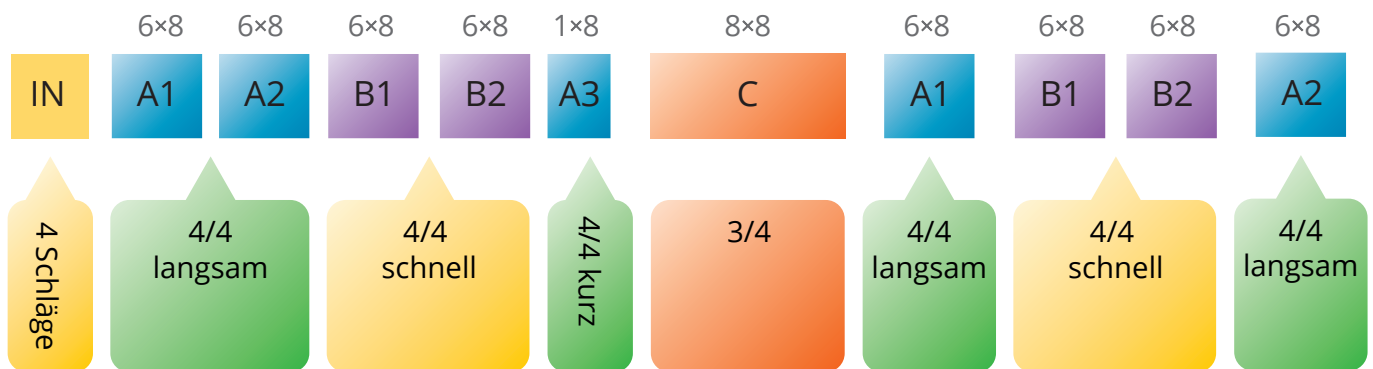
«LA DIVERSITÀ»

sicher stehen

sichergehen.ch

Ziel:	Training des dynamischen und des statischen Gleichgewichts
Musikstil:	Blues / Rock'n'Roll / Walzer
Tempo:	89 / 130 / 72 BPM
Dauer:	5'40"
Progressionselemente ¹ :	Tempowechsel: schnell – langsam Zusatzbewegungen Einbezug von Handgeräten Schrittvariationen, Richtungswechsel
Methodische Hinweise:	Die unterschiedlichen Tempi und Taktarten des Stückes sind eine zusätzliche Herausforderung für die Teilnehmenden. Die Wechsel sind gut hörbar.

Einteilung



- IN = Intro (4 Schläge)
- A1, A2 = Blues (4/4 Takt, langsam; 6×8 Zählzeiten)
- B1, B2 = Rock n Roll (4/4 Takt schnell; 6×8 Zählzeiten)
- A3 = Blues (4/4 Takt, langsam; 1×8 Zählzeiten)
- C = Walzer (3/4 Takt; 8×8 Zählzeiten)

1. Detaillierte Erklärungen zu den Progressionselementen in «Training zur Sturzprävention – Manual für Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention im Alter». 2. Auflage, Bern: BFU, 2016 S.26-27

Fachpartner:



Hauptpartner:



Gesundheitsförderung
Schweiz

Ideen zur Umsetzung der verschiedenen Musikteile

Teil A

Gehen in verschiedenen Richtungen

- Vorwärts
- Rückwärts
- Diagonal

Verschiedene Gangarten

- Stufe 1: Normaler Gang



- Stufe 2: Enger Gang



- Stufe 3: Tandem-Gang



- Alle oben genannten Gangvarianten rückwärts
- Seitschritte einfach/doppelt/kombiniert/fortlaufend
- Nachstellschritte vorwärts/rückwärts/seitlich
- Kreuzschritte hin und her/fortlaufend
- Mit Frontwechsel
- Gehen auf dem Vorfuss
- Schritt nach rechts: linker Fuss tupft vorne/Seite/hinten/überkreuz

Rhythmuswechsel/Tempo:

- Geschwindigkeit halbieren/vierteln



Verschiedene Sozial- und Aufstellungsformen

- Tandem (zu zweit):
 - Im Gleichschritt nebeneinander gehen
 - Nebeneinander und versetzt gehen
 - Eine Person geht vorwärts, die andere rückwärts
- Im Kreis:
 - Zueinander-/auseinandergehen (zur Kreismitte und zurück)
 - Seitschritte nach rechts und links ausführen, evtl. mit unregelmässigem Wechsel
 - Im Flankenkreis vorwärts-/rückwärtsgehen
 - Mit Störreizen: jede 2. Person geht an Ort, die anderen gehen ausserhalb des Kreises und geben «Störreize» (leichte Schubser)

- In Gruppen:
 - durch den Raum gehen
 - als Schlangen durch den Raum gehen
 - verschiedene Fronten: eine Gruppe beginnt zum Fenster hin, die andere zur Türe hin

Akzente

- Schlag 1 und 3 betonen (klatschen/stampfen/mit den Fingern schnippen)
- Schlag 2 und 4 betonen
- Paare bilden: z. B. eine Person klatscht auf 1, die andere Person stampft auf 3
- Mit den Fingern schnippen, klatschen
- Verschiedene Rhythmen (Beat/Offbeat)

Zusatzbewegungen

- Ein Arm/beide Arme zeigen die Gehrichtung an
- Die Arme zeigen die entgegengesetzte Richtung an



Raum

- Verkleinern; immer enger (Situation in engen Strassen simulieren)
 - In gleiche Richtung, durcheinander, in Gegenrichtung gehen
 - Aufeinander zugehen
 - Schnell/langsam gehen
- Verschiedene Fronten = Richtungswechsel

Mit Handgeräten

- Keulen (siehe Choreo am Schluss)
- Gymnastikringli
- Tücher



Teil B

Unterschiedlich schnelle Gangarten

- Joggen
- Kickschritte
- Twist
- Step touch/Tupf-Schritt
- Nachstellschritt

Stehend

- In verschiedene Richtungen tupfen mit Bodenberührung oder in der Luft

Verschiedenen Richtungen

- Vorwärts / Rückwärts / Seitwärts
- Diagonal

Fachpartner:

Hauptpartner:

Akzente

- Schlag 2 und 4 betonen (klatschen/stampfen/mit den Fingern schnippen)
- Paare bilden: z. B. eine Person klatscht auf 2, die andere Person stampft auf 4
- Mit den Fingern schnippen, klatschen
- Verschiedene Rhythmen (Beat/Offbeat) klatschen

Verschiedene Sozial- und Aufstellungsformen

- Siehe Teil A

Zusatzbewegungen

- Siehe Teil A
-

Teil C

Verschiedene Walzerschritte

- Schläge 1, 2, 3 (Walzerschritt) austanzen
- Nur einen Schritt pro Takt (jeweils auf den ersten Schlag) ausführen
- Nachstellschritt zur Seite oder vorwärts/rückwärts ausführen
- Mit Drehungen ($\frac{1}{4}$, $\frac{1}{2}$)

Verschiedene Richtungen

- Vorwärts
- Rückwärts
- Diagonal
- Seitwärts

Zusatzbewegungen

- Arme vor, zurück (sagital) / seitlich (frontal) / horizontal (transversal) schwingen: ein- oder beidarmig
- Vorwärts/rückwärts kreisen (sagital) / vor dem Körper (frontal)
- Diagonal schwingen oder kreisen: ein- oder beidarmig

Verschiedene Sozial- und Aufstellungsformen

- Siehe Teil A
- «Spiegel»

Handgeräte

- Siehe Teil A

Choreografie mit 2 Keulen (pro Person)

- Teil A1** (6×8 oder 12×4 Zählzeiten)
TN gehen frei im Raum und betonen den 1. Schlag, indem sie mit den Keulen «klatschen»
- Teil A2** (6×8 oder 12×4 Zählzeiten)
TN gehen frei im Raum und betonen den 3. Schlag, indem sie mit den Keulen «klatschen»
Bei den letzten 4 Zählzeiten die Keulen verteilt im Raum auf den Boden stellen
- Teil B1** (6×8 oder 12×4 Zählzeiten)
Joggen frei im Raum zwischen den Keulen
- Teil B2** (6×8 oder 12×4 Zählzeiten) «1 bedeutet Schlag 1» usw.
1 Schritt nach rechts
2-4 linker Fuss tupft: vor-seit-rück
5 Schritt links
6-8 rechter Fuss tupft: vor-seit-rück
1-8 5× wiederholen
- Teil A3** (1×8 oder 2×4 Zählzeiten)
1-8 Keulen nehmen und im Frontkreis aufstellen

Teil C

- Teil C1** 1-2 Walzerschritt vor-rück; rechte Keule nach vorne schwingen und zurück
3-4 Walzerschritt vor-rück; linke Keule nach vorne schwingen und zurück
5-8 1-4 wiederholen
- Teil C2** 1-2 Walzerschritt diagonal; rechte Keule diagonal nach links schwingen und zurück
3-4 Walzerschritt diagonal; linke Keule diagonal nach rechts schwingen und zurück
5-8 Schläge 1-4 wiederholen und dabei ¼-Drehung nach rechts ausführen
(= Flankenkreis links)

Teile C1 und C2 noch 2× wiederholen
Zwischenmusik = Keulen neben dem Körper kreisen
Teil C1 und C2 noch einmal wiederholen

- Teil A4** (3×8 oder 12×4 Zählzeiten)
1-4 4 Schritte zur Kreismitte gehen, dabei mit den Keulen Schlag 1 betonen
5-8 4 Schritte rückwärtsgehen und dabei mit den Keulen Schlag 1 betonen
- Teil B1** (6×8 oder 12×4 Zählzeiten)
Keulen stehen im Kreis, TN joggen frei zwischen den Keulen
- Teil B2** (6×8 oder 12×4 Zählzeiten)
Aufstellung im Kreis: Übung siehe B1
- Teil A5** (6×8 oder 12×4 Zählzeiten)
Wie A4, jedoch den 3. Schlag betonen

Quelle: BFU-Fachdokumentation 2.104 «Training zur Sturzprävention – Manual für Kraft- und Gleichgewichtstraining zur Sturzprävention im Alter». 2. Auflage, Bern: BFU, 2016

Fachpartner:

Hauptpartner: